

UE TRANSVERSALE

Semestres 1 et 3 (L1 et L2)

UETEC7S26 / UETEC7S17 : PRATIQUE SPORTIVE PILATES

Nom de l'enseignant responsable : **Mme Le Natur**

Heures : **21h étudiants (soit 22,5 HETD)**

Etudiants à qui s'adresse l'UE : Etudiants de L1/L2

Pré-requis nécessaires :

Certificat médical de non contre-indication à la pratique sportive (y compris en compétition)

Lieu : Dojo Vauban

Pratique	Enseignant	Capacité	Horaires (Jeudi)	Déroulé
Pilates	Mme Le Natur	20	15h30 – 17h30	3h CM 9 séances de 2h de pratique

Descriptif :

Cet enseignement a pour objectif de s'investir dans la pratique du Pilates, à travers neuf séances de pratique de deux heures et un cours théorique de trois heures.

Ces cours permettent de découvrir ou d'approfondir la pratique du Pilates, fondée sur le renforcement des muscles profonds, le contrôle postural, la respiration, la mobilité et la coordination.

Les cours de Pilates sont proposés à l'ensemble des étudiants et étudiants de l'Université de Nîmes, débutants comme pratiquants confirmés. Il n'y a donc pas de niveau minimum requis, mais l'assiduité de l'étudiant est indispensable pour envisager des progrès, acquérir les principes fondamentaux de la méthode et développer une pratique autonome et sécuritaire.

Cours Magistral : 3 h

(1^{ère} séquence de l'enseignement)

Connaissances historiques et terminologiques relatives à la méthode Pilates.

Connaissances liées aux principes fondamentaux de la pratique : respiration, concentration, centrage, contrôle, précision et fluidité.

Notions d'anatomie fonctionnelle, de posture, de placement corporel et de prévention des blessures.

Travaux dirigés : 18h

Neuf séquences de pratique de deux heures le jeudi après-midi.

Apprentissage et mise en œuvre des principes fondamentaux du Pilates à travers différents exercices et enchaînements.

Développement de la conscience corporelle, du renforcement des muscles profonds, de la mobilité, de l'équilibre, de la coordination et du contrôle postural.

Points essentiels :

Dans cet enseignement, l'étudiant sera amené à maîtriser les principes fondamentaux du Pilates et à réaliser un enchaînement d'exercices adapté à ses capacités.

Il devra être capable de coordonner la respiration et le mouvement, de maintenir des placements corporels sécuritaires et de réaliser les exercices avec contrôle, précision et fluidité.

Modalités de contrôle des connaissances : Contrôle continu

Note pratique (/20) : (coef 2)

L'évaluation pratique aura lieu à la fin du cycle.

L'étudiant devra réaliser un enchaînement de Pilates comprenant plusieurs exercices étudiés au cours des séances. Cet enchaînement pourra comporter une partie imposée et une partie construite par l'étudiant.

L'évaluation prendra notamment en compte : la qualité des placements et des alignements ; la coordination entre la respiration et le mouvement ; l'engagement du centre du corps ; le contrôle et la précision des mouvements ; la fluidité de l'enchaînement ; la capacité à choisir un niveau de difficulté adapté ; l'autonomie et la concentration de l'étudiant ; la connaissance des consignes de sécurité.

A partir de 2 absences injustifiées la note de pratique ne sera pas attribuée.

Le justificatif d'absence doit être signé par l'enseignant de l'UET avant d'être transmis par l'étudiant à la scolarité.

Note théorique (/20) : (coef 1)

Évaluation théorique d'une durée d'une heure portant sur : les principes fondamentaux de la méthode Pilates ; les connaissances anatomiques et posturales abordées pendant le cycle ; la respiration et l'engagement des muscles profonds ; les règles de sécurité et les principales adaptations des exercices ; les effets de la pratique sur la santé et le bien-être.

Rattrapage :

Théorie : Devoir sur table d'une durée d'1h

Pratique : Épreuve de rattrapage de la pratique ou épreuve de substitution en cas d'inaptitude

Compétences visées

Compétence 1	Être capable de mobiliser des connaissances relatives aux principes fondamentaux, aux effets et aux règles de sécurité de la méthode Pilates.
Compétence 2	Être capable de coordonner la respiration, l'engagement du centre du corps et la réalisation des mouvements.
Compétence 3	Être capable de réaliser les exercices avec des placements adaptés, du contrôle, de la précision et de la fluidité.
Compétence 4	Être capable d'adapter les exercices à ses possibilités et de construire un enchaînement personnel cohérent et sécuritaire.

Protocole d'évaluation de la pratique

	Niveau 1	Niveau 2	Niveau 3
Être capable de coordonner la respiration, le centrage et le mouvement	Coordination Insuffisante Respiration bloquée, irrégulière ou non coordonnée avec le mouvement. Engagement insuffisant des muscles profonds. Mouvements parasites, déséquilibres involontaires et placements inadéquats.	Coordination Satisfaisante : Respiration globalement coordonnée avec le mouvement. Engagement du centre présent dans la majorité des exercices. Placements globalement adaptés, malgré quelques pertes de stabilité.	Coordination maîtrisée Respiration régulière et parfaitement coordonnée avec le mouvement. Engagement constant et adapté des muscles profonds. Bassin, colonne vertébrale et ceinture scapulaire stabilisés durant toute la réalisation.
Être capable de réaliser les exercices avec contrôle, précision et fluidité	Réalisation imprécise Mouvements saccadés, incomplets ou réalisés trop rapidement. Amplitude réduite ou inadéquats. Nombreuses hésitations et besoin fréquent de reproduire les mouvements de l'enseignant ou des autres étudiants.	Réalisation contrôlée Mouvements globalement précis et maîtrisés. Amplitude adaptée aux possibilités de l'étudiant. Enchaînement relativement fluide, avec quelques hésitations ou ruptures dans les transitions.	Réalisation précise et fluide : Mouvements précis, contrôlés et réalisés avec une amplitude adaptée. Transitions fluides entre les différents exercices. Concentration constante et maîtrise corporelle durant l'ensemble de la réalisation.
Être capable de construire et de réaliser un enchaînement de Pilates adapté à ses capacités	Enchaînement incohérent Juxtaposition d'exercices sans logique ni progression. Choix d'exercices ou de niveaux de difficulté inadéquats. L'étudiant a besoin de repères extérieurs fréquents pour réaliser son enchaînement.	Enchaînement cohérent : Les exercices sont organisés selon une progression identifiable. Le niveau de difficulté est globalement adapté aux capacités de l'étudiant. L'étudiant réalise son enchaînement en prenant ses propres repères, malgré quelques hésitations	Enchaînement pertinent et maîtrisé L'enchaînement est structuré, équilibré et progressif. Les exercices et leurs adaptations sont choisis de manière pertinente et sécuritaire. L'étudiant est autonome, engagé et capable de justifier les choix réalisés.